



## **Bewegungsformen**

- Doppelschrittdrehungen: 90°, 180°, in den Parallelstand

## **Falltechniken**

- Rollen: vorwärts, rückwärts

## **Bodentechniken**

- Befreiung aus seitlicher Position

## **Abwehrtechniken**

- Aktive Abwehrtechnik mit dem Unterarm: nach außen

## **Atemitechniken**

- 1 Fauststoß

## **Hebeltechniken**

- 2 Armstreckhebel (1xStand, 1x Boden)
- 1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

## **Wurftechniken**

- Große Außensichel

## **Freie Selbstverteidigung**

- Verteidigung gegen Griffattacken (Angriff: beide Hände halten ein Handgelenk)

**Während des gesamten Technikprogramms mindestens 2x Festlege-, Aufhebe- und Transporttechniken.**